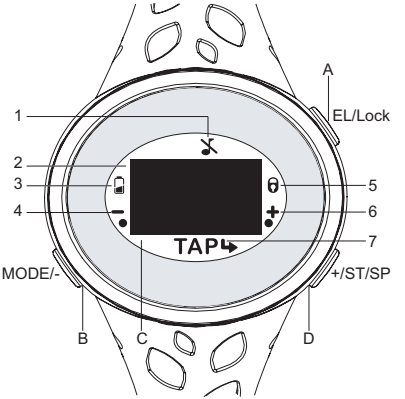
Instrutor zona 1.0
Monitor de frequência cardíaca
Modelo: SE331

MANUAL DO USUÁRIO

ÍNDICE

Botões de controle / tela LCD 2
Iniciando o relógio (primeira vez) 2
Navegando pelas opções 2
Lembretes pressionar tecla 2
Tap on lens (Toque na lente) 3
Modos 3
Configurando o perfil do usuário 3
Nível de aptidão 3
Modo de configuração 4
Usando a cinta transmissora 5
Transmissão do sinal 6
Iniciando o exercício 8
Efetuando medidas 8
Pausar, reiniciar / parar 9
Entendendo os displays 9
Condições normais 9
Durante o exercício 9
Alertas 10
Entendendo a frequência cardíaca 10
Zonas de frequência cardíaca e exercício 10
Memória 12
Excluindo registros 12
Outras operações e configurações 13
Ativando a luz de fundo 13
Ligar / desligar tom de bipe 13
Substituindo a pilha 13
Bloqueando o teclado 14
Resistência à água 14
Especificações 14
Precauções 15
Sobre a Oregon Scientific 16
CE – Declaração de conformidade 16

BOTÕES DE CONTROLE / TELA LCD



1. : som das teclas desativado
2. Hora; medidas de frequência cardíaca; indicador de modo; hora / dados do exercício
3. : indicador de pilha fraca
4. ● / ━ : lembrete pressionar tecla (pressione **MODE/-**)
5. : teclado bloqueado
6. ● / ✚ : lembrete pressionar tecla (pressione **+/ST/SP**)
7. Lembrete pressionar tecla (**Tap on lens** - Toque na lente): TAP entra no modo sub- configuração; TAP confirma configuração

A. **EL/LOCK**: ativa luz-de-fundo; bloqueia / desbloqueia teclado

B. **MODE/-**: alterna modos; abandona display atual e retorna à tela anterior; inicia a busca do sinal de frequência cardíaca; diminui valores da configuração; alterna opções de configuração

C. **Tap on lens**: entra no modo de configuração; confirma configuração; alterna displays

D. **+/ST/SP**: inicia / pára o cronômetro; aumenta valores da configuração; alterna opções de configuração

INICIANDO O RELÓGIO (PRIMEIRA VEZ)

Pressione os 3 botões para ativar o relógio pela primeira vez. O relógio pedirá para você configurar o perfil do usuário. (Vá diretamente à seção 'Configurando o perfil do usuário', etapa 4).

IMPORTANTE

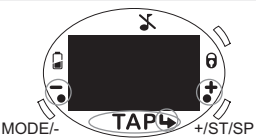
- Para assegurar cálculos exatos no exercício, recomenda-se configurar os perfis do relógio e do usuário antes de começar a exercitar.
- Lembre-se de definir os perfis depois que a pilha for trocada ou que o relógio for redefinido.

NOTA Quando o relógio permanece inativo por 30 segundos durante a configuração, ele abandonará automaticamente o modo de configuração e indicará a hora.

NAVEGANDO PELAS OPÇÕES

LEMBRETES PRESSIONAR TECLA

O relógio foi projetado com lembretes para guiá-lo através da configuração e displays.



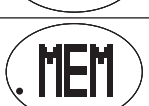
TAP ON LENS (TOQUE NA LENTE)

A função tap on lens permite que o usuário alterne dados de aptidão em tempo real enquanto exercita; verifique os dados armazenados de uma sessão completa de exercício (modo memória) e navegue pelos ajustes (modo configuração).

Para usar a função tap on lens: simplesmente toque na lente.

MODOS

Há 4 modos. Pressione **MODE/-** para alternar os diferentes modos.

MODO	INDICADOR	DISPLAY PRINCIPAL
Hora (Display padrão)		
Exercício		
Memória		
Configuração		

CONFIGURANDO O PERFIL DO USUÁRIO

Quando solicitado para definir o perfil de usuário depois de iniciar o relógio pela primeira vez, a tela abaixo será exibida. Vá diretamente para a etapa 4.

Para o procedimento normal de configuração:

1. Pressione **MODE/-** repetidamente para selecionar "SET"; **"TIME" aparecerá após alguns segundos.**
2. Pressione **+/ST/SP** repetidamente para selecionar "USER".
3. **Toque na lente** para entrar nas opções de configuração do perfil do usuário.
4. Configure o perfil do usuário de acordo com a seguinte ordem: sexo, idade, unidade de peso, peso, unidade de altura, altura, nível de aptidão, pressionando os seguintes botões:
   - **+/ST/SP** para aumentar valores ou alternar opções
   - **MODE/-** para diminuir valores ou alternar opções
   - **Toque na lente** para confirmar

A palavra "DONE" na tela indica que a configuração do perfil do usuário está concluída. A palavra é apenas indicada ao ajustar o relógio pela primeira vez ou após a substituição da pilha.

NÍVEL DE APTIDÃO

O nível de aptidão é baseado em sua própria avaliação de sua condição física (dependendo da quantidade de exercício físico executado regularmente).

NÍVEL DE APTIDÃO	DESCRIÇÃO
BEG	Iniciante – O usuário normalmente não participa em atividades esportivas programadas nem exercícios.
INT	Intermediário – O usuário participa em atividades físicas moderadas (como golfe, hipismo, tênis de mesa, ginástica, boliche ou levantamento de peso), 2-3 vezes por semana, em um total de hora por semana.
ATH	Atleta – O usuário participa ativa e regularmente em atividades físicas pesadas (como corrida, caminhada, natação, ciclismo ou saltando corda) ou exercícios aeróbicos vigorosos (como tênis, basquete ou handebol).

NOTA É necessário inserir o nível de aptidão, a fim de calcular as calorias consumidas.

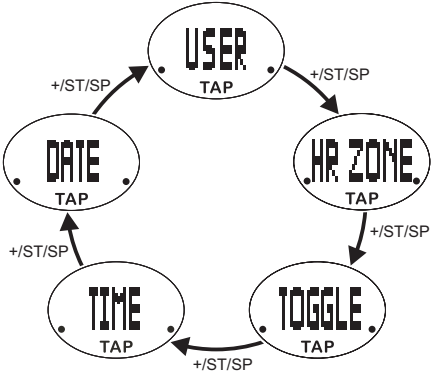
DICA O relógio gera cálculos baseados nos dados inseridos para indicar as calorias / gorduras queimadas e o período exercitado na intensidade escolhida (escala da zona de frequência cardíaca alvo) a fim de ajudar o usuário a acompanhar seu progresso no decorrer do tempo. Ao progredir, atualize o peso e nível de aptidão para que o relógio forneça uma informação atualizada de sua condição física.

MODO DE CONFIGURAÇÃO

Após configurar o perfil do usuário, a tela "USER" (Usuário) abaixo aparecerá. Você pode continuar a configurar pressionando **+/ST/SP** repetidamente (consulte a etapa 2 abaixo).

No entanto, caso o perfil do usuário tenha sido configurado pela primeira vez ou após a substituição da pilha, o relógio retornará automaticamente ao display de hora padrão. Comece com a etapa 1.

1. Pressione **MODE/-** repetidamente para selecionar "SET"; a palavra "TIME" aparecerá logo a seguir.
2. Pressione **+/ST/SP** para alternar as configurações.



3. **Toque na lente** para entrar na configuração individual.
4. Inicie a configuração da opção selecionada pressionando os seguintes botões:
   - **+/ST/SP** para aumentar valores ou alternar opções
   - **MODE/-** para diminuir valores ou alternar opções
   - **Toque na lente** para confirmar
5. Repita as etapas 2-4 para todas as configurações.

Configurações	**Opções de Configuração** (Pressione **+/ST/SP** ou **MODE/-** e **Tap** para confirmar)
HORA	Formato hora Hora / Minuto
DATA	Formato display (dia-mês ou mês-dia) Ano Mês Dia
USUÁRIO	Sexo Idade Unidade de peso Peso Unidade de altura Altura Nível de atividade
ZONA FC	Liga / Desliga Escala da Zona de FC*
TOGGLE	Liga / Desliga (Ativa alternância automática do display durante o exercício)

* Para maior informação, consulte a seção “Entendendo a Frequência Cardíaca” neste manual.

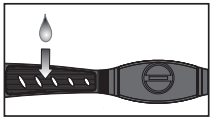
USANDO A CINTA TRANSMISSORA

Caso o usuário deseje apenas usar a função de cronômetro (sem registrar qualquer dado de aptidão), passe para a seção “Iniciando o exercício”.

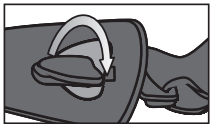
Cinta transmissora

A cinta transmissora mede a frequência cardíaca e transmite os dados para o relógio.

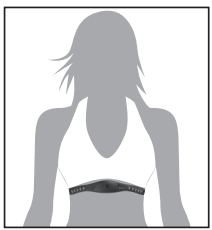
1. Umedeça as almofadas condutoras localizadas na parte inferior da cinta transmissora com algumas gotas d’água ou gel condutor a fim de garantir um contato firme.



2. Segurando a cinta elástica, passe a aba plástica através do orifício da cinta transmissora. Gire-a ligeiramente e prenda-a no lugar.



3. Coloque a cinta transmissora de frequência cardíaca ligeiramente abaixo do peito e passe a cinta em torno do mesmo. Passe a outra aba plástica através do orifício restante e prenda-a no lugar.



Para garantir a precisão do sinal de freqüência cardíaca, ajuste o elástico até que a cinta esteja posicionada confortavelmente abaixo de seus músculos peitorais.

DICAS

- A posição da cinta transmissora afeta o seu desempenho.
- Em climas frios e secos, a cinta transmissora pode levar alguns minutos para funcionar de forma constante.

Isto é normal e deve melhorar após alguns minutos de exercício.

NOTA Para manter o melhor desempenho da cinta transmissora, manusei-a com cuidado seguindo estas recomendações:

- Não envolva a cinta transmissora em uma toalha úmida nem em outros materiais úmidos.
- Não armazene a cinta transmissora em um ambiente com alta temperatura (aproximadamente 50°C) e úmido (aproximadamente 90%).
- Não coloque nem lave a cinta transmissora sob água corrente, em vez disso, limpe-a com um tecido úmido.
- Não coloque a borracha condutora para baixo sobre uma mesa ou superfície de metal.
- Seque a cinta transmissora imediatamente após o uso.

TRANSMISSÃO DO SINAL

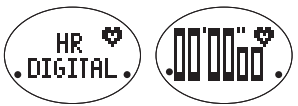
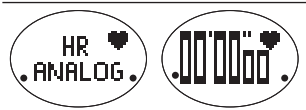
A cinta transmissora e o relógio têm um alcance máximo de transmissão de cerca de 62 centímetros. São equipados com o mais avançado sistema de codificação digital para reduzir interferências de sinal, e também dispõem de tecnologia analógica.

Busca pelo sinal de frequência cardíaca:

- Pressione **MODE/-** para selecionar "EXE"; as letras "HR BELT" aparecerão na tela a fim de indicar que o sistema está efetuando a busca pelo sinal da cinta transmissora.

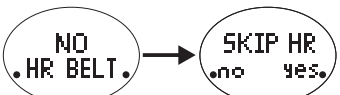
NOTA Quando o relógio estiver buscando o sinal da cinta transmissora (busca manual ou automática), assegure-se que o relógio esteja a cerca de 10cm da cinta.

Seu relógio indica qual sistema está sendo utilizado e o estado do sinal, exibindo os seguintes ícones:

Ícone	Descrição
	Procurando um sinal (**Pressione +/ST/SP** para omitir a busca e usar apenas a função de cronômetro)
	Sinal encontrado. Sistema digital sendo utilizado
	Sinal encontrado. Sistema analógico sendo utilizado
(o símbolo ♥ / ♡ não aparece)	Nenhum sinal foi encontrado

Sinal não encontrado?

A procura de sinal leva cerca de 30 segundos. Se após 30 segundos as palavras "NO HR BELT" aparecerem na tela, significa que a busca pelo sinal não foi bem sucedida. Utilize um dos seguintes métodos:



1. Pressione **+/ST/SP** e use o relógio como cronômetro (sem a função de registro do exercício); ou
2. Pressione **MODE/-** para forçar uma nova busca do sinal.

Analógico ou Digital?

O sinal digital é menos suscetível à interferência de sinal e é adequado a áreas populosas ou onde exista outros monitores / equipamento. Você deve apenas alterar para a transmissão de sinal analógico caso a situação descrita no ponto 2 ocorra (consulte 'Encontrando dificuldades?' abaixo).

Para alterar de sistema digital para analógico e vice-versa:

1. Pressione o botão da cinta transmissora por mais de 6 segundos.
2. Pressione e mantenha pressionado **MODE/-** no relógio para forçar a busca do sinal.

Encontrando dificuldades?

Caso perceba que o sinal está fraco ou que sofreu interrupção devido a interferências causadas pelo ambiente, siga as instruções abaixo para identificar o problema e solucioná-lo.

1. O sinal está fraco – o relógio indica apenas "--":
   - Diminua a distância entre a cinta transmissora e o relógio.
   - Regule novamente a posição da cinta transmissora.
   - Verifique se os terminais condutivos estão umedecidos o suficiente para garantir um contato eficiente.
   - Verifique as pilhas. Se estiverem com carga baixa ou sem carga, o alcance será menor.
   - Pressione e mantenha pressionado **MODE/-** para forçar a busca do sinal.
2. A maioria dos equipamentos de ginástica parece não funcionar com a cinta transmissora e o ícone digital ♥ é indicado:
   - A maioria dos equipamentos de ginástica é compatível com o sistema analógico ♥. Pressione e mantenha pressionado o botão da cinta transmissora por mais de 6 segundos para modificá-lo de digital para analógico. Pressione e mantenha pressionado **MODE/-** para forçar a busca de sinal.
3. Interferência do monitor de frequência cardíaca de outra pessoa – as leituras de frequência cardíaca de terceiros aparecem em seu relógio, ou as leituras podem flutuar:
   - Force uma nova busca do sinal pressionando o botão da cinta transmissora e, depois, pressione e mantenha pressionado **MODE/-** no relógio. Não execute o comando de pressionar e manter pressionado o botão da cinta transmissora, pois este comando faz o sinal de transmissão mudar de digital para analógico.
4. Há interferência na transmissão do sinal – as palavras "NO HR BELT" aparecem na tela após diversas tentativas:
   - Existe um excesso de interferência no ambiente prejudicando o funcionamento do seu monitor de freqüência cardíaca. Desloque-se para uma área onde o relógio possa registrar sua leitura da frequência cardíaca.

AVISO A interferência do sinal no ambiente pode ser decorrência de perturbações eletromagnéticas. Isso pode ocorrer próximo a linhas de transmissão de alta-tensão, semáforos, linhas elétricas elevadas de ferrovias, linhas elétricas de trólebus ou ônibus elétricos, televisores, motores de automóveis, computadores de uso em bicicletas, alguns equipamentos de ginástica motorizados, telefones celulares ou quando você passa por portas de segurança elétricas. Sob interferência, a leitura de freqüência cardíaca pode se tornar instável ou imprecisa.

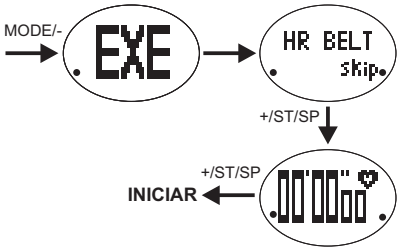
INICIANDO O EXERCÍCIO

Caso o usuário deseje receber cálculos detalhados (tais como frequência cardíaca e calorias / gorduras queimadas) para uma sessão de ginástica, antes de iniciar, permita primeiramente, durante alguns segundos, que o relógio efetue a busca pela cinta transmissora. Para maior informação ou caso encontre dificuldades, consulte a seção acima “Transmissão do Sinal”.

EFETUANDO MEDIDAS

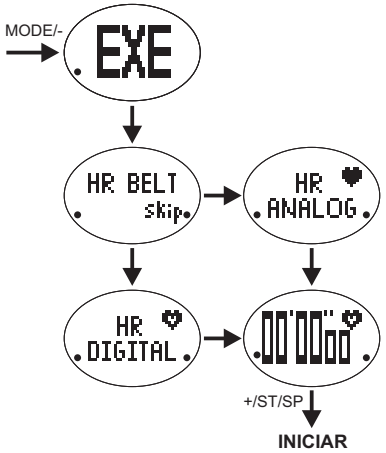
Para usar apenas a função de cronômetro:

1. Pressione **MODE/-** para selecionar “EXE”, as letras “HR BELT” aparecerão na tela a fim de indicar que o sistema está efetuando a busca pelo sinal da cinta transmissora.
2. Pressione **+/ST/SP** duas vezes para omitir a busca pelo sinal de frequência cardíaca e iniciar o cronômetro.



Para usar a cinta transmissora a fim de receber e registrar dados de exercício:

1. Pressione **MODE/-** para selecionar “EXE”, as letras “HR BELT” aparecerão na tela a fim de indicar que o sistema está efetuando a busca pelo sinal da cinta transmissora. O relógio indicará o sistema usado (analógico / digital) e, a seguir, a tela do cronômetro.
2. Pressione **+/ST/SP** para iniciar o cronômetro.



DICA Durante o exercício é possível verificar a hora pressionando **MODE/-**. Para retornar, pressione **MODE/-** novamente.

PAUSAR, REINICIAR / PARAR

Se for necessário interromper o exercício, pressione **+/ST/SP**.

Pressione **+/ST/SP** para reiniciar o exercício.

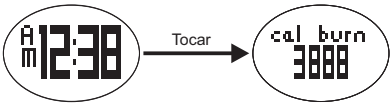
Para interromper o exercício e registrar dados: Pressione **+/ST/SP** para pausar e, a seguir, pressione **MODE/-**.

Após uma longa pausa, o relógio interromperá o registro e automaticamente salvará os dados.

ENTENDENDO OS DISPLAYS

CONDIÇÕES NORMAIS

Para verificar o total de calorias queimadas desde a última reinicialização: toque na lente quando a tela indicar o display de hora padrão.

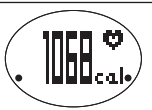


DURANTE O EXERCÍCIO

Para alternar displays durante o exercício: toque na lente.

DICA Se a função TOGGLE (Alternância Automática) tiver sido ativada (consulte a seção "Modo de Configuração" - Pag. 4 e 5), as 4 telas abaixo se alternarão automaticamente.

	Duração do exercício
	Frequência cardíaca atual

	Calorias queimadas (kcal)
	Gorduras queimadas (g)

ALERTAS

Este relógio permite que o usuário selecione uma zona de frequência cardíaca alvo de acordo com seus objetivos de aptidão. A configuração da zona de FC alvo e dos dados pessoais, permite que o relógio monitore seu desempenho. O relógio enviará alertas visuais e sonoros caso o usuário esteja se exercitando demasiadamente ou caso seja necessário se esforçar mais.

Para maiores informações sobre as zonas de frequência cardíaca, consulte a seção “Entendendo a Frequência Cardíaca” neste manual.

Caso a função de alertas tenha sido ativada e a zona de frequência cardíaca configurada:

ÍCONE	BIPE(S)	DESCRIÇÃO
/ ABOVE ZONE!	2	O usuário excedeu seu limite superior de FC
/ BELOW ZONE!	1	O usuário está abaixo de seu limite inferior de FC

Não se esqueça de que esses alertas são baseados no cálculo de sua frequência cardíaca máxima e da zona de FC selecionada. Sendo assim, é uma estimativa e serve apenas como referência. Caso você sinta que está exercitando em demasia, muito provavelmente você está. Ajuste a zona de FC para uma que funcione para você.

ENTENDENDO A FREQUÊNCIA CARDÍACA

ZONAS DE FREQUÊNCIA CARDÍACA E EXERCÍCIO

A frequência cardíaca é um indicador da intensidade do exercício em seu corpo. É uma ferramenta útil para determinar a eficácia do exercício.

Este relógio usa uma estimativa de sua frequência cardíaca máxima (220 - idade = FCM) para estabelecer 5 configurações de zona de FC específicas para você.

Zona de FC	Configuração correspondente do relógio	Descrição / benefício derivado	Exemplos
Queima de gordura	50% - 60%	Indicado para iniciantes. O corpo se acostuma com o exercício e melhora a saúde.	Andar rápido
	61% - 70%	Melhora a capacidade do coração de transportar oxigênio. As calorias queimadas são, na maior parte, derivadas de gordura armazenada.	Caminhada, ciclismo fácil
Aeróbica	71% - 80%	Aumenta a resistência e a força dos músculos. A respiração é mais rápida e mais profunda promovendo uma circulação adequada de sangue oxigenado.	Corrida, dança aeróbica, pular corda
Anaeróbica	81% - 90%	Desenvolve os músculos e acentua a velocidade, força e níveis de desempenho. O corpo exige mais oxigênio do que é capaz de fornecer.	Levantamento de peso, equipamento de resistência
	91% - 100%	Para atletas. Treinamento vigoroso, feito geralmente em curtos intervalos para aumentar a força e o desempenho. Pode aumentar as chances de ocorrer ferimentos e dores.	Corrida de velocidade

* Os limites superior e inferior de frequência cardíaca são calculados multiplicando-se a frequência cardíaca máxima (FCM) pelas porcentagens.

É importante estabelecer seu ritmo próprio, especialmente se não tiver exercitado por um longo período. Comece lentamente, tendo como alvo a faixa mais baixa (50%-60%). À medida que melhorar seu desempenho, aumente a velocidade e a duração do exercício.

Para tirar um maior proveito do exercício, determine seu objetivo de aptidão e faça exercícios com a intensidade adequada. A faixa de zona mais comum é de 50% a 80% do índice máximo de frequência cardíaca. É nessa faixa que você alcança benefícios cardiovasculares, queima gorduras e melhora sua aptidão física.

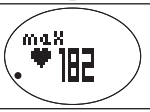
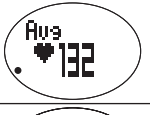
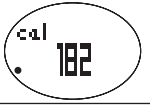
Lembre-se, se você se exercitar em demasia ou avançar muito rapidamente antes de estar preparado, pode ser ineficaz. Você pode provocar lesões nos músculos / tendões, resultando em ferimentos que o levarão a regredir no alcance de seu objetivo.

IMPORTANTE Faça sempre um aquecimento antes de iniciar o exercício e selecione a configuração da zona de FC que melhor se adapta ao seu físico. Faça exercícios regulares, de 20 a 30 minutos por sessão, três a quatro vezes por semana, para manter um sistema cardiovascular mais saudável.

AVISO A determinação adequada da intensidade do exercício é um passo crítico para um programa de treino físico eficiente e seguro. Consulte o seu médico ou profissional da saúde para ajudá-lo a determinar a freqüência e duração de exercício apropriadas para sua idade, condicionamento e metas específicas.

MEMÓRIA

1. Pressione **MODE/-** repetidamente para selecionar "MEM". Após 2 segundos, a tela mostrará a hora e data da sessão mais recente de exercício registrada ou "NO RECORD" caso não haja dados.
2. Pressione **+/ST/SP** para navegar ao registro desejado.
3. **Toque na lente** para alternar displays relacionados à sessão de exercício selecionada.

	Tempo total do exercício completo
	Eficácia do exercício: Tempo em que a frequência cardíaca permaneceu dentro dos limites da zona de FC selecionada (alvo atingido)
	Frequência cardíaca máxima
	Frequência cardíaca média
	Total de calorias queimadas (kcal)
	Total de gorduras queimadas (g)

Para retornar à tela anterior, a qualquer hora: Pressione **MODE/-**.

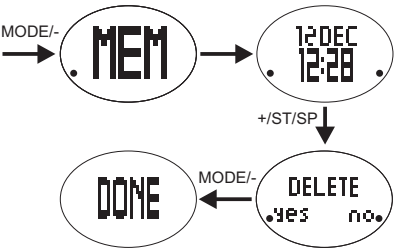
EXCLUINDO REGISTROS

Este relógio pode armazenar dados de até 99 sessões de exercício. A memória individual não pode ser selecionada e excluída. O relógio permite apenas que todos os dados sejam excluídos.

Para apagar a memória:

1. Pressione **MODE/-** repetidamente para selecionar "MEM".
2. Pressione **+/ST/SP** repetidamente até que "DELETE" apareça na tela.
3. Pressione **MODE/-** para confirmar.

A palavra "DONE" indica que o registro foi excluído.



Ao iniciar um exercício e a memória estiver cheia, a palavra "FULL" aparecerá na tela, seguida de "DELETE".

- Pressione **MODE/-** para apagar todos os registros

OU

- Pressione **+/ST/SP** para ignorar e começar um exercício sem registrar os dados.

OUTRAS OPERAÇÕES E CONFIGURAÇÕES

ATIVANDO A LUZ DE FUNDO

Pressione **EL/LOCK**. (Pressione qualquer tecla para prolongar a duração da luz de fundo por mais 5 segundos).

NOTA A luz de fundo não funcionará se o ícone "" for exibido.

LIGAR / DESLIGAR TOM DE BIPE

Quando a hora for indicada, pressione **+/ST/SP** para ativar/desativar o tom de bipe.

O ícone indica que o bip sonoro está desativado.

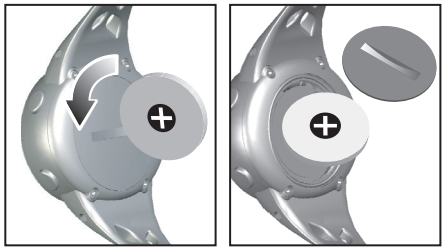
SUBSTITUINDO A PILHA

Se a pilha do relógio ou da cinta transmissora estiver fraca, o seguinte aparecerá na tela:

Relógio

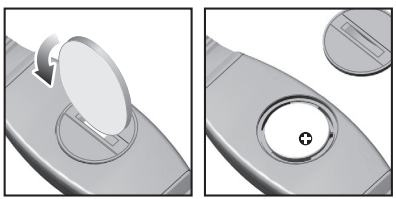
Cinta transmissora "HR BELT LOW BATT"

Para substituir a bateria do relógio:



1. Use uma moeda para abrir a tampa do compartimento da bateria girando-a no sentido anti-horário.
2. Remova a bateria antiga e insira uma nova bateria de lítio de 3V, CR2032.
3. Recoloque a tampa do compartimento girando a moeda no sentido horário.

Para substituir a bateria da cinta transmissora:



1. Use uma moeda para abrir a tampa do compartimento da bateria girando-a no sentido anti-horário.

2. Remova a bateria antiga e insira uma nova bateria de lítio de 3V, CR2032.
3. Recoloque a tampa do compartimento girando a moeda no sentido horário.

IMPORTANTE Lembre-se de definir os perfis depois que a bateria for trocada ou que o relógio for redefinido.

BLOQUEANDO O TECLADO

Pressione e mantenha pressionado **EL/LOCK** para bloquear / desbloquear o teclado.

🔒 indica que o teclado está bloqueado.

RESISTÊNCIA À ÁGUA

O SE331 é resistente à água até 50 metros (164 pés).

	CHUVA RESPIN-GOS ETC	DUCHA (**ÁGUA** MORNA FRIA APENAS)	LUZ NATAÇÃO/ ÁGUA RASA	MERGULHO RASO/ SUPERFI-CIAL / DE-SPORTOS AQUÁTI-COS	SNORKE-LING MERGUL-HO EM ÁGUAS PROFUN-DAS
50M/ 164 PÉS	OK	NÃO	NÃO	NÃO	NÃO

- Certifique-se de que os botões e o compartimento da bateria estejam protegidos e intactos antes de expô-los à água abundante.
- Não pressione os botões na água ou durante tempestades com chuva, pois isso pode fazer com que a água entre no relógio, danificando-o.
- Este relógio é RESISTENTE À ÁGUA, ou seja: resiste a respingos d'água, suor, pingos de chuva, mas não pode ser usado para banho de chuveiro, banheira ou natação.

NOTA Ainda que tanto o relógio quanto a cinta transmissora sejam resistentes à água, como sinais de rádio não são transmitidos na água, a transmissão do sinal entre o relógio e a cinta transmissora é impossível de ser realizada na água.

ESPECIFICAÇÕES

RELÓGIO	
Formato de hora	Formato de 12/24 horas com horas / minutos
Formato de data	DD.MM.AA ou MM.DD.AA
Intervalo de anos	2010 – 2059
TREINAMENTO	
Zona de frequência cardíaca alvo	50-60%; 61-70%; 71-80%; 81-90%; 91-100%
Memória máxima	99 registros
Faixa de calorias	0 a 9999 kcal
ALIMENTAÇÃO	
Relógio	1 bateria de lítio CR2032 de 3V
Cinta transmissora	1 bateria de lítio CR2032 de 3V

AMBIENTE OPERACIONAL	
Temperatura operacional	Para o relógio 0 °C a 40 °C Para a cinta transmissora 5 °C a 40 °C
Temperatura de armazenamento	Para relógio e cinta transmissora -20 °C a 60 °C

PRECAUÇÕES

Para garantir o uso correto e seguro de seu aparelho, leia estes avisos e todo o manual antes de usar o produto:

- Caso ocorra uma descarga eletrostática na unidade, ela poderá acionar o relógio e alterar os modos ou exibições. Basta pressionar **MODE/-** para sair ou voltar à exibição anterior. Isso é normal.
- Utilize um pano macio e umedecido para limpar o aparelho. Não utilize produtos de limpeza abrasivos nem corrosivos, pois podem causar danos. Utilize água morna e sabão neutro para limpar completamente o relógio e a cinta transmissora após cada sessão de treino. Nunca use os produtos em água quente nem guarde-os quando estiverem molhados.
- Não dobre nem estique a parte transmissora da cinta transmissora.
- Não submeta o produto a força em excesso, choque, poeira, mudanças de temperatura, nem umidade. Nunca exponha o produto a luz solar direta durante longos períodos. Esse tipo de tratamento pode causar mau funcionamento.
- Não viole os componentes internos. A não observação desta regra anulará a garantia do produto, podendo causar danos. A unidade principal não possui peças que possam ser reparadas pelo usuário.
- Não arranhe objetos duros contra a tela LCD, pois pode causar danos.
- Tome as devidas precauções ao manusear qualquer tipo de pilha.
- Retire as pilhas do aparelho caso tenha a intenção de guardá-lo por um longo tempo.
- As pilhas esgotadas devem ser substituídas por novas, conforme especificado neste manual.
- Este produto é um instrumento de precisão. Nunca tente desmontá-lo. Contate o revendedor ou nosso departamento de assistência ao cliente caso seja necessário repará-lo.
- Não toque no circuito eletrônico exposto, pois há risco de choque elétrico.
- Verifique as principais funções caso o aparelho não tenha sido usado por um longo tempo. Teste e limpe o produto regularmente. Faça a manutenção anual de seu relógio com um centro de serviços autorizado.
- Os materiais utilizados nos produtos Oregon podem ser reutilizados e reciclados após o fim de sua vida útil. Encaminhe os produtos a serem descartados aos locais de coleta apropriados, atentando para as legislações locais.
- Devido ao limites de impressão, as imagens exibidas neste manual podem diferir do real.
- O conteúdo deste manual não pode ser reproduzido sem a autorização do fabricante.

NOTA As especificações técnicas deste produto e o conteúdo do manual do usuário estão sujeitos a alteração sem aviso prévio.

NOTA Recursos e acessórios não estão disponíveis para todos os países. Para obter mais informações, entre em contato com o seu distribuidor local.

SOBRE A OREGON SCIENTIFIC

Visite nosso site (www.oregonscientific.com.br) para saber mais sobre os produtos Oregon Scientific.

Caso você necessite de mais informações ou tenha dúvidas, entre em contato com o nosso Serviço de Atendimento ao Consumidor através do telefone (11) 3523-1934 ou e-mail sac@oregonscientific.com.br.

CE – DECLARAÇÃO DE CONFORMIDADE

A Oregon Scientific declara que este Instrutor zona 1.0 Monitor de frequência cardíaca (modelo: SE331) está de acordo com a EMC diretiva 2004/108/EC. Uma cópia assinada e datada da Declaração de Conformidade está disponível para requisições através do nosso SAC.